October 26, 2005

Shalat khusyu' itu mudah dan saaangat nikmat

(Mohon maaf kepada rekan-rekan di Planet Terasi, ini sangat personal jadi silahkan dilewatkan kalau sedang tidak dalam 'pencarian spiritual yang sama')

Shalat shubuhku kali ini ternyata berjalan 1 jam tanpa merasa lelah! Dan sepanjang shalat aku menangis. Saya yakin, yakin sekali, Anda juga akan merasakannya. Seperti juga telah dirasakan banyak orang yang mengikuti petunjuk sederhana ini.

Kemarin saya ke Gramedia untuk mencari buku-buku kata-kata mutiara dan buku Marwah Daud yang berjudul HMMD. Buku-buku kata mutiara sudah didapatkan, buku HMMD nya tidak ada. Sambil melihat-lihat buku best seller, mata saya menangkap judul yang tengah saya cari. Pelatihan Shalat Khusyu'. Buku relatif tipis dengan harga lumayan mahal, 50 ribu. Gambarnya orang sedang sholat di tepi danau, dengan nuansa sampul putih dan biru air. Ada cetakan emas tulisan "Best Seller" di sampulnya.

Penulisnya Abu Sangkan, nama yang rasanya pernah dengar, entah dimana. Mungkin karena kata Sangkan Paraning Dumadi (Yang Dianggap - Sumber- Datangnya Kejadian), adalah sebutan bagi Allah dalam masyarakat Jawa. Ternyata nama Abu Sangkan karena dia punya anak dinamai Sangkan paraning Wisesa (sumber datangnya kebijaksanaan -mungkin begitu).

Buku itu saya baca sehabis Isya' hingga larut malam. Selesai jam 11 malam. kalimat pertama yang mengesankan saya adalah komentar Marwah Daud, yang meyakini bahwa karunia terbesar dalam hidup ini bukanlah kakayaan dan jabatan, tapi adalah diberi karunia shalat yang khusyu'. Dia yakini ini berdasar surat Qur'an Surat Al Mukminun 1-2, "Telah beruntunglah orang-orang mukmin, yaitu mereka yang khusyu' dalam sholatnya."

Silahkan baca sendiri isi dan tipsnya, tulisan ini bukan tentang itu, tapi tentang pengalaman saya ketika shalat subuh tadi pagi.

Setiap Ramadhan saya merasa ketinggalan kereta. Demikian pula dengan kereta I'tikaf 10 hari terakhir. Lagi-lagi luput, tiba-tiba sudah malam ke 22. Maka saya niatkan untuk tahajud dengan menerapkan metode sederhana sholat khusyu'.

Gagal. Saya bangun dengan malas sehingga sahur selesai saat masuk imsak. Ketika ambil wudlu, ternyata sudah masuk subuh. Akhirnya saya mencoba menerapkannya pada sholat sunnah sebelum saya ke masjid (baru hari ini pingin ke masjid, biasanya malas). Niat saya shalat sunnah di rumah, lalu segera ke masjid.

Gagal juga! Shalat sunnah saya terlalu lama sehingga (sambil masih shalat) terdengar masjid sudah memulai shubuhnya. Ya sudah saya lanjutkan terus sunnah saya. Pelan-pelan. Sambil sangat rileks, seperti tips dalam buku itu. Subhanallah! Shalat sunnah ini begitu enaknya, hingga lama seperti seakan shalat wajib. Shalatnya terganggu ketika ponsel berbunyi karena ada SMS masuk. Bunyi terus-menerus mengingatkan saya bahwa ada message yang belum dibaca. Duh,

kesal rasanya hati harus mempercepat shalat hanya untuk mematikan handphone.

Lalu saya mulai shalat shubuh. Dengan sedikit kurang yakin bahwa akan mendapat kenikmatan seperti shalat sunnah tadi. Saya menyantaikan diri. Rileks. Satu prinsip utama dalam kiat buku itu adalah, jangan ‘mencari’ khusyu’, cukup siapkan diri untuk ‘menerima’ khusyu’ itu, karena khusyu’ bukan kita ciptakan tapi ‘diberi langsung’ oleh Allah sebagai hadiah nikmat kita menemuiNya. Tips yang sangat sederhana, tapi ini bagi saya adalah lompatan paradigma!

Maka saya bersikap rileks. Kepala hingga pinggang dikendorkan, jatuh laksana kain basah yang dipegang ujungnya dari atas. Berat badan mengumpul di kaki yang kemudian serasa keluar akarnya, mengakar ke bumi. Berdiri santai, senyaman kita berdiri. Abu Sangkan menggambarkan laksana pohon cemara, meluruh atasnya, kokoh akarnya sehingga luwes tertiup angin namun tak roboh.

Bersikap rileks menyiapkan diri kita untuk siap ‘menerima’ karunia khusyu’, karena khusyu’ itu diberi bukan kita ciptakan.

Lalu saya mulai bertakbir, Allahu Akbar. Dan selanjutnya saya baca dengan pelan-pelan. Karena bacaan shubuh harus diucapkan agak keras, maka saya rendahkan suara saya. Pelan sesuai tips buku itu, rendah suara karena -jujur- saya agak malu kalau suara saya terdengar istri saya yang sedang tiduran. Rasanya seperti baru belajar sholat lagi. Saya berdiri lama, banyak berhenti kalau memang sedang tidak ingin baca. Saya meresapi kesendirian dan berusaha menangkap kehadiran Tuhan yang sesungguhnya amat dekat dengan kita, namun kita tumpul untuk merasakannya. Saya sedang menemuiNya sekarang. Saya, ruh saya tepatnya. Badan fisik ini hanyalah alat yang mengantar ruh ini berjumpa kembali dengan yang dicintainya, ialah Allah yang meniupkan ruh ini dahulu ke dalam badan fisik.

Break sebentar. Pernah sholat di belakang imam yang ‘ngebut’

sholatnya? Saya pernah, dan jujur saya kesal. Baru mau selesai Al Fatihah, eh dia sudah ruku'. Saya mau ruku' eh dia sudah berdiri I'tidal. Dan seterusnya. Saya kesal karena irama kecepatan sholat kami berbeda. Dia -menurut saya- terlalu cepat.

Ternyata demikian halnya dengan sholat kita sendiri. Ketika kita sholat, selain badan fisik kita ini sholat pula ruh kita. Ruh inilah yang benar-benar ingin sholat -kembali menemui Tuhannya- sementara badan fisik ini sarana kita mengantarnya dengan gerakan dan bacaan. Ruh kita ini sesungguhnya ingin sholat dengan tenang, santai, tuma'ninah. Sayangnya badan kita 'ngebut', jadilah ruh kita itu jengkel sejengkel-jengkelnya karena selalu ketinggalan gerakan badan. Maka tips sederhana dari buku itu adalah jika ruku', tunggu, tunggu hingga ruh ikut mantap dalam ruku' itu. Saat I'tidal, tunggu, tunggu hingga ruh mu ikut mantap I'tidal. Demikian pula saat sujud, duduk antara dua sujud, juga duduk tasyahud. Tunggu, tunggu hingg ruh mu ikut sujud, ikut duduk, ikut tasyahud.

Berikan kesempatan ruh kita -sebut saja “aku” yang sejati- untuk mengambil sikap sholatnya. Dia agak lamban, namun sholat ini utamanya untuk ‘aku” kita itu, bukan untuk badan fisik kita.

Maka saya shalat dengan sangat pelan. Santai. kalau sedang malas baca, saya diam saja. menikmati kepasrahan saya hadir menemui Tuhan. Saya baca bacaan sholat dengan pelan. Saya mencoba berdialog, dan itulah memang esensi sholat.

Esensi sholat adalah doa, berdialog dengan Allah secara langsung.

Kita sebenarnya diberi kesempatan untuk mengadu. Kita adukan semua persoalan kita kepada Allah. Kita adukan semua kebingungan kita, pekerjaan, rizki, kesehatan, cinta, dan semua apapun. Kita mengadu, dan kita pasrah menunggu dijawab. Dan pasti Allah menjawabnya langsung. Ruh bisa merasakannya, namun kalau dia dipaksa tertinggal-tinggal oleh gerakan badan, maka dia tidak sempat menikmati pertemuan dengan Allah itu.

Saat ruku' saya ruku' lama, sambil menarik regang kaki dan punggung saya. Nikmati saja seperti menikmati peregangan bila senam. Saat sujud, saya tumpukan kepala sebagai tumpuan utama. Nikmat rasanya 'terpijat' dahi ini oleh gerak sujud. Saat ruh telah ikut sujud, saya baca dengan penghayatan, "Subhana robbiyal a'laa wa bi hamdih" (Maha Suci Engkau yang Maha Tinggi dan Maha Terpuji). Rasanya nikmat sekali sujud lama.

Lalu, lalu saya duduk setelah sujud. Saya baca sepotong-sepotong bacaannya, sesuai tips buku itu. Robbighfirlii (Ya Tuhan ampunilah aku). Lalu saya diam. Tiba-tiba keluar sendiri air mata, saya menangis karena menyadari betapa dalam makna kalimat pengaduan ini. Kita minta secara langsung untuk dimaafkan . Ruh kita meminta secara langsung, dan Allah menjawabnya. Saya menangis. Ruh saya, kita yang sejati, menangis. War hamnii (dan sayangilah aku), air mata itupun tumpah. Wajburnii. Diam. War fa'nii. Diam. Saya tak terlalu yakin arti yang saya baca. Tapi saya makin menangis.

Warzuqnii (beri rizki padaku -Ya Allah), air mata saya tumpah, betul-betul saya tiba-tiba sadar bahwa selama ini saya mengejar-ngejar rizki tapi tidak serius mengakui itu dariNya, lalu saat ini saya sedang memintanya langsung! Wahdinii (tunjukilah aku -karena aku sedang bingung dan tak tahu). Diam, saya menangis. Wa'aafinii (dan sehatkan aku -aku yang sedang sakit pilek). Wa'fuannii (dan maafkan aku-yang banyak dosa ini). Saya duduk lama sekali. Sambil mengusap air mata yang bercucuran.

Shalat shubuh dua rakaat ini panjang. Ditutup dengan tasyahud yang menggetarkan. Apalagi ketika membaca "Assalaamu'alainaa wa 'alaa ibaadillahisshoolihiin" (keselamatan mohon dikaruniakan kepada kami -para ruh yang sedang menemuiMu-dan atas ruh-ruh ahli-ahli ibadah yang sholih). Saya menangis terus-menerus, sehingga berulang kali mengusap lendir yang keluar dari hidung.

Setelah shalat, sesuai dengan tips buku itu, saya mulai berdoa dengan meratap. Saya ucapkan hanya, "Ya Allah… Ya Allah… Ya Allah…", sambil

mengangkat tangan setinggi wajah seperti seorang pengemis yang meminta-minta. Berkali-kali, hingga hati saya siap berdoa. Saya ingat buku Al Ghazali dulu saya baca, sekitar 15 tahun lalu, yang berjudul Rahasia Shalat. Salah satu poin yang saya ingat adalah, kalau kita ingin dekat Allah maka kita harus sungguh-sungguh memanggilnya laksana seorang anak kecil yang ketakutan karena ada ular atau bahya, lalu memanggil-manggil ayahnya, “Ayah… Ayah… Ayah…”, maka ayahnya pasti datang dengan seruan itu dan melindungi anak tersebut. Demikianlah kalau kita ingin bebas dari maksiat, kata Al Ghazali, maka kita harus panggil dengan betul-betul ketakutan akan maksiat tersebut, kita panggil pelindung kita dengan sungguh-sungguh seakan anak kecil memanggil-manggil ayahnya, maka akan dilindungi kita dari maksiat tersebut.

Lalu saya berdoa, dengan masih terus menangis. Saya merasa mengadu dan masih mengadu di depan Tuhan secara langsung. Saya mengikhlaskan

apapun jawaban dari doa saya tersebut.

Saya bahagia bisa merasakan sholat seperti itu. Tidak akan tergantikan dengan uang dan kemewahan dunia lainnya.

Sungguh pengalaman yang menakjubkan. Cerita berhalaman-halaman tidak akan mampu melukiskan hal itu. Silahkan coba sendiri, rasakan sendiri, menagislah mengadu kepada Allah sendiri. Saya cuman mau berbagi cerita, dengan kekahwatiran saya kehilangan rasa yang sama di sholat berikutnya (insya Allah mudah-mudahan tidak akan hilang).

Problem yang sekarang muncul, tampaknya akan sulit lagi saya menikmati sholat kilat, di belakang imam yang irama sholatnya lebih cepat dari saya. Apakah saya perlu sholat sendiri dulu beberapa waktu ini?

Buku itu berjudul Pelatihan Shalat Khusyu' : Shalat sebagai meditasi tertinggi dalam Islam. Abu Sangkan, Penerbit Baitul Ihsan (masjidnya Bank

Indonesia), cetakan kelima Mei 2005
(cetakan pertamanya Agustus 2004).
Websitenya : www.dzikrullah.com
richlife - khairul @ 12:27 am